

# ほけんたより 9月

平安女学院中学校・高等学校

保健室

2015. 9. 1

今月の健康目標：自分の体を守ろう、安全について考えよう

日中はまだ暑いですが、虫の音に秋の近づきを感じます。先週から2学期がスタートしましたが、生活リズムは元に戻りましたか。

あさっての9月3日から文化祭が始まりますね。夜は早めに就寝するなど体調管理をしっかりとって、楽しい文化祭となるようにしましょう。



## 生活リズムの戻し方

2学期が始まっても、夏休みの生活リズムから抜けだせないでいる人。リズムを戻すカギは、睡眠です。



### 就寝時刻を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、睡眠時間を決める。



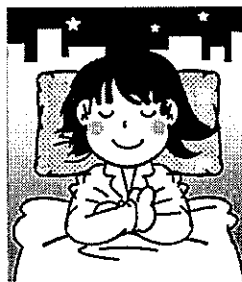
### 決めた時刻に眠りに入るポイント2つ

#### 光

眠気をつれてくるメラトニンは、朝に光を浴びると夜に出やすい。反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

#### 体温

体を休める時には体温が下がる。これを利用して、就寝時刻の2時間前に入浴すると、体が自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。



## 秋バテになっていませんか？

### 原因はこんなこと！！

- ・夏の暑さでつかれがたまっている
- ・真夏日と冷え込む日の気温差に体がついていけない
- ・薄着でいたり、冷たいものを食べ過ぎたり、夏の生活習慣がつづいている

### 秋バテの回復には！！

- ・重ね着で上手に体温調節しよう
- ・きちんと3食、温かいものを食べよう
- ・シャワーですまらず、ゆっくり湯ぶねにつかるう

## 【文化祭の模擬店で守ってほしいこと】

### 購入する人

- ☆買ったらすぐに食べる！
- ☆持ち帰りは禁止！
- ☆ゴミはゴミ箱に捨てる！

### 作る人

- ☆手指の消毒など、衛生面に気をつける！
- ☆ホットプレートなど調理器具の取り扱いに注意してやけどをしないように！



食中毒を起こさないように、調理する人も食べる人もみんな気をつけようね！体調が悪くなったときは、すぐに保健室に連絡してくださいね。



9月9日は救急の日です。救急とは急病やケガの  
 応急手当をすることです。擦り傷や切り傷の手当  
 ても『救急』です。まず、自分がケガをしたときに  
 あわてないように、応急手当の方法を確認しておき  
 ましょう。

おぼえておこう!

自分でできる

# 応急手当

## 血がでているとき

ころんで、  
 ひざをすりむいちゃった

- ①水道水で、よく洗おう。
- ②せいけつなガーゼやハンカチで押さえて止血します。
- ③ばんそうこうで、きず口をまもります。



## やけどしたとき

熱いお茶が  
 手にかかっちゃった!

- ①水道水で、痛みが軽くなるまで冷やします(5~10分が目安)。



## 鼻血がでたとき

急に鼻血!

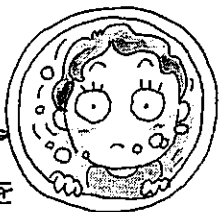
- ①下をむいて鼻をつまみます。
- ②鼻の奥にむかって強く押さえます。
- ③血は飲みこまず吐き出します。



## 目になにか入った

急に目がコロコロして、  
 なんが入ったみたい

- ①水を入れたせんめんきに顔をつけて、まばたきをします。
- ②目をこすると傷がつくので、やめましょう。



## ぶつけたとき

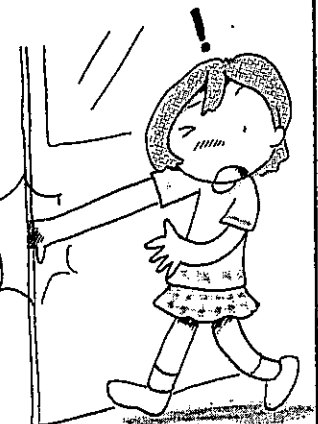
階段でつまづいて  
 ひざをぶつけた!

## はさんだとき

教室のトビラに、  
 手をはさんだ!

## ひねったとき

バスケのシュートで  
 着地したときに  
 足をひねった!



だぼく・ねんざ・脱臼・骨折の  
 応急手当の基本はRICEです

## Rest 安静

ケガの部分動かさない



## Icing 冷却

内出血や腫れを  
 おさえるために冷やす



## Compression 圧迫

ほう帯などで適度に圧迫して、  
 内出血や腫れをおさえる



## Elevation 挙上

ケガの部分を中心より  
 高く上げて、内出血や腫れを  
 おさえる

